

Alimentation santé facile : Anti-candida et 70 recettes

C'est non sans émotion que je vous dévoile mon cinquième ouvrage centré sur la santé, [« Anti-candida et 70 recettes »](#) paru en octobre aux éditions Jouvence.

Retrouvez-moi en [interview sur la Télé Jouvence](#) pour en savoir plus sur le candida albicans et trouver des solutions à vos maux.

« Voilà plus de dix ans que je souffre de maux qui ternissent mon quotidien. Des petits troubles qui mis bout à bout m'empêchent de vivre une vie « normale » (même si l'on peut se demander ce qu'est une « vie normale » après tout...). Douleurs digestives, pied d'athlète, mycoses vaginales, fatigue chronique, chutes de tension, nausées, tristesse et anxiété mais aussi difficultés de concentration, sont mon lot quotidien. Ballotée de spécialiste en spécialiste, incomprise par le corps médical et mes proches, j'ai pourtant refusé de baisser les bras : après une descente aux enfers qui m'a valu la prise d'antidépresseurs, j'ai trouvé, avec l'aide de thérapies alternatives, l'espoir de jours meilleurs.



Aujourd'hui, je suis persuadée que la candidose n'est que le symptôme d'un mal être bien plus profond, qui lie le physique au psychique. C'est une sonnette d'alarme que tire notre corps pour nous indiquer qu'un ou plusieurs changements sont nécessaires à ce stade-là de notre vie. Si de nombreuses personnes proposent d'éradiquer le candida albicans par une diète stricte et la prise d'antifongiques, je suis convaincue, pour l'avoir vécu, qu'un équilibre doit être retrouvé et qu'il faut jouer sur plusieurs tableaux. **Une approche holistique doit ainsi être envisagée.** Ce principe fondamental consiste à comprendre l'état de santé ou de déficience d'un individu en fonction de ses facteurs physiques, psychologiques, sociaux, écologiques et spirituels.

Chaque personne est unique de par son histoire et ses conditions de vie. Aussi, seule une approche globale et personnalisée permettra à l'homme ou la femme en souffrance de restaurer l'équilibre de l'ensemble de son corps et acquérir un état de paix intérieur qui vont lui permettre de poser des actions justes.

Je ne suis ni médecin, ni diététicienne, ni psychologue. Je suis simplement une jeune femme qui chemine depuis longtemps et qui a trouvé des pistes qui peuvent être utiles à beaucoup de personnes qui peinent à se sentir bien. Auteure et créatrice culinaire, je suis spécialiste de la cuisine « sans » mais avec beaucoup de goût et c'est pourquoi [« Anti-candida et 70 recettes »](#) est principalement tourné vers l'alimentation, avec le partage de 70 recettes qui, j'en suis certaine, vous aideront à vous réconcilier avec votre assiette.

Soyez-en convaincu : **le candida albicans n'est pas une fatalité** et vous n'êtes pas seul(e) à vous battre pour votre santé ! Ensemble, œuvrons pour le bien de l'homme, de l'animal, de la nature, de la planète. Et pour démarrer, pourquoi ne pas commencer par vous sentir bien et épanoui dans votre vie ? »

Alice Greetham

Anti-candida

Mon alimentation
SANTÉ
facile



Anti-candida
et 70 recettes

Alice Greetham

jou^{vence}
EDITIONS



3

Bien dans mon assiette

C'est par ces quelques lignes que démarre mon ouvrage avant de rentrer dans le vif du sujet :

Qu'est-ce que le candida albicans ? Quels sont les symptômes d'une candidose ? Comment peut-on agir concrètement sur la prolifération du Candida albicans ? Comment mettre en place un

quotidien « anti-candida » ? sont les questions auxquelles je répons avant de vous livrer 70 recettes bien-être entièrement sans gluten et sans lactose, adaptées à une alimentation saine, douces pour les intestins et non sucrées (même si la rubrique desserts est particulièrement bien fournie – preuve qu'alimentation « sans » et plaisir de la table ne sont pas incompatibles... !).

Pour la première fois depuis que je blogue sous « Au Vert avec Lili », je me suis permise de vous livrer 3 recettes avec des œufs, ces derniers étant facilement substituables. Les 67 autres recettes sont complètement végétales. Un grand merci à mes poules pour leur contribution !!

Je souhaite annoncer ici mon désir de sortir des cases, de m'affranchir de l'étiquette « vegan » que je trouve trop réductrice et qui n'est plus en adéquation avec mon être. En effet, depuis plus de cinq ans, **je chemine pour trouver un équilibre qui me correspond**. Si je ne veux pas me nourrir d'animaux, et si j'ai à cœur de lutter contre toutes les formes d'injustice, je ne souhaite cependant pas pour autant me définir, et encore moins par la façon dont je m'alimente.

Nous vivons dans un monde qui veut à tout prix nous compartimenter. Je ne suis pas une femme. Je ne suis pas une auteure / chargée de communication. Je ne suis pas une épouse. Je ne suis pas une future maman. Je ne suis pas une féministe. Je suis tout simplement. Et je m'autorise à être ce que mon JE SUIS, mon âme, désire expérimenter. Certains trouveront mon explication un peu perchée et ne seront pas en accord avec mes mots, et c'est tout à fait respectable, mais j'avais besoin de le noter ici, d'être transparente avec vous qui me suivez depuis des années parfois.



Par ailleurs, je sais qu' « **Anti-candida et 70 recettes** » sera glissé entre les mains de personnes qui ne sont pas nécessairement végétaliennes et qui sont perdues face à leurs assiettes. J'ai eu envie de leur apporter des repères sur lesquels s'appuyer, leur permettant ainsi d'évoluer à leur

rythme.

Trouver l'alimentation juste, celle qui correspond à ses valeurs, à sa sensibilité digestive ainsi qu'à son mode de vie n'est pas une tâche facile aujourd'hui. Déconnectés de nos corps et de nos ressentis, **submergés par les diverses injonctions du corps médical et des industries agroalimentaires**, croulant sous les mets et les marques, nous ne savons plus à quel « sain » nous vouer, pour reprendre le titre d'un reportage diffusé récemment sur France 5.

Reconnaissons-nous encore les signaux de la faim et de la satiété ? **Mangeons-nous pour combler nos besoins ou pour étouffer une émotion** ? Savons-nous ce qui est bon pour notre corps et notre moral ? Telles sont les questions qui me paraissent judicieuses de soulever aujourd'hui tant elles sont en lien avec nos intestins...

Vous l'aurez compris : « **Anti-candida et 70 recettes** » n'est pas un simple livre de recettes visant à vous faire saliver, bien que les $\frac{3}{4}$ de l'ouvrage soient composés d'ingrédients et de marches à suivre... **Il reflète avant tout mon évolution en cuisine ainsi que ma propre démarche physiologique et spirituelle**, notre manière de nous nourrir étant étroitement liée aux besoins de notre âme. J'espère vous apporter des réponses mais aussi des outils pour avancer, pour cheminer vous aussi vers quelque chose (pour ne pas le définir) qui VOUS correspond.

[Acheter « Anti-candida et 70 recettes » au prix de 5,90 €](#)



Sommaire des recettes

Petits-déjeuners

- Lait d'amande

- Lait de riz
- Yaourts à la noix de coco
- Yaourts de noix de cajou
- Green bol au quinoa
- Bol tout doux au quinoa
- Toast d'avocat et cacahuètes
- Petits pains express sans farine, aux flocons et aux graines
- Crème Budwig
- Porridge sans cuisson
- Petites barres à la purée de graines d'amande et quinoa
- Purée de patate douce
- Repas du midi et du soir

Entrées

- Pâté de lentilles corail et graines de tournesol
- Tzatziki au sésame
- Dips d'amandes et tomates séchées
- Rilletes de graines de courge et tournesol
- Makis au riz demi-complet et à l'avocat
- Canapés de polenta
- Houmous de haricots blancs
- Boulettes de quinoa aux épices
- Petits cakes fondants aux légumes, coco et origan
- Petits flans de poivrons au lait de coco

Plats

- Spaghettis de légumes
- Pizza de chou-fleur
- Galettes de sarrasin, fondue de poireau au lait de coco
- Quiche rustique et crémeuse aux épinards

- Curry maison au sésame et noix de coco
- Galettes de lentilles corail et millet aux petits légumes
- Frites de courge butternut et « mayonnaise » d'avocat
- Crumble de légumes
- Nouilles de riz sautées au brocoli
- Velouté de courge aux lentilles corail et lait de coco
- « Steaks » de lentilles
- Dhal de lentilles corail
- Tatin d'endives
- Fromage frais de cajou au sésame
- Salade de potimarron, betterave et grenade
- Taboulé de chou-fleur
- Salade de riz sauvage, lentilles, fenouil et carottes
- Galettes de pois chiche
- Salade de pommes de terre, crème aux câpres et cornichons
- Salade de millet et patate douce, sauce au yaourt
- Quinoa aux petits légumes verts
- Riz noir, choux de Bruxelles, petits pois et radis rose
- Pains sans gluten pour sandwichs
- Sandwichs à la purée d'amandes, avocat, tomate et carottes
- Wraps sans gluten
- Wraps au pesto de roquette, carottes, avocat et patate douce
- Sandwichs à l'écrasée de tofu, betterave et tomates
- Pains sans gluten farcis à l'oignon, aubergine et sésame
- Muffins aux petits pois et asperges
- Mini-quiches aux courgettes et tomates séchées
- Quiche sans pâte
- Polenta aux tomates séchées, lentilles corail et trio de légumes

Encas, petites douceurs

- Chocolat chaud à la noix de coco
- Smoothie banane, kale et noisettes
- Crèmes de chia
- Mousses au chocolat
- Crèmes crues
- Riz au lait crémeux aux épices
- Glace à la banane
- Cookies au citron et à la noix de coco
- Biscuits à la purée de courge et graines de sésame
- Petits moelleux aux fruits rouges
- Muffins à la farine de pois chiche, amandes et mandarine
- Gâteau sans gluten à la banane
- Gâteau renversé aux poires
- Far aux pruneaux
- Pancakes à la banane
- Pumpkin balls

[themoneytizer id=13364-16]